LA FELICIDAD

“La felicidad es como una mariposa. Cuanto más la persigues, más huye. Pero si vuelves la atención hacia otras cosas, ella viene y suavemente se posa en tu hombro. La felicidad no es una posada en el camino, sino una forma de caminar por la vida.”

*El ser humano se realiza a sí mismo en la medida que trasciende. Sólo se siente pleno , cuando se entrega a otro y se olvida de sí mismo .Cuando nos dejamos absorber por nuestras tareas cotidianas y tratamos de realizarlas para que sean útiles a los demás, quedamos tan abstraídos, que nos olvidamos de nosotros mismos, de nuestras preocupaciones, y sin pretenderlo, nuestra vida y nuestra forma de estar, adquiere su más preciada hermosura. El hombre es humano en la medida en que, pasa por alto y se olvida de sí mismo entregándose a una causa a la que servir o a una persona a la que amar. Al sumergirnos en el trabajo o en el amor nos trascendemos a nosotros mismos y de este modo nos autorrealizamos. El ser humano apunta por encima de sí mismo hacia algo que no es el mismo, hacia un semejante a quien uno se encuentra**. Aristóteles**, decía que en el ser humano existe una tendencia que le impulsa al bien y a la felicidad.*

***Viktor Frankl**, influido por **Aristóteles**, planteará la cuestión de la felicidad, como una consecuencia derivada de una forma de vivir. Por esto, la felicidad, más que una causa que se busca por sí, ,es el resultado que se obtiene cuando se vive en apertura a los demás, con olvido de sí mismo. La felicidad debe ser una consecuencia y no se puede lograr por la propia voluntad, así que , una manera de no encontrar jamás la felicidad, es buscarla con ansiedad. La felicidad no puede ser perseguida, sino más bien es algo con lo que uno se encuentra. Cuanto más corremos tras ella, más nos esquiva, cuanto más ansiosamente perseguimos algo que deseamos, tenemos más dificultad en conseguirlo. **Frankl,** nos dice que cuando alguien expresa con frecuencia a los demás que se siente feliz, es probable que no lo sea. Por lo tanto, no es feliz quien lo proclama, si no de quien ha encauzado su vida, sus acciones y sus proyectos como un servicio y apertura a los demás.*



LOGOTERAPEUTA JULIO CÉSAR TOSCANO